



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK TOPU

Dondurulmuş SuperFresh Ispanak 1 paket
SuperFresh Doğranmış Soğan Yarım su bardağı
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı
Az yağlı beyaz peynir 120 g
Yumurta 2 adet
Galeta unu Yarım su bardağı
Kabartma tozu Yarım çay kaşığı
Tuz 1,5 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı

Zeytinyağını ekleyip ısıttığınız tavanın üzerine SuperFresh Soğan ilave edip yumuşayana kadar soteleyin. SuperFresh Ispanağı da ekleyip karıştırın. Yarım çay kaşığı tuz, karabiber ilave edip karıştırmaya devam edin. 2-3 dakika kavurduktan sonra ocaktan alıp soğutun. Kaseye suyu olmadan soğanlı ıspanak, yumurta, ufaladığınız beyaz peynir, galeta unu, kabartma tozu ve kalan tuzu ekleyip karıştırın. Biraz hamur kıvamını aldıktan sonra elinizle ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp yuvarlayın. Pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine ıspanak toplarını alın. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servise sunun.

Not: Soğanlı ıspanakta az miktarda su kalırsa galeta unu miktarı yetmeyebilir. Yuvarlayacağınız bir kıvama gelene kadar galeta unu ekleyebilirsiniz.

